

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan distres psikologis pada perempuan perimenopause di Ngemplak kabupaten Sleman, yang berarti semakin tinggi/baik penerimaan diri seorang individu maka semakin rendah kejadian distres psikologis. Selain variabel penerimaan diri, variabel penghasilan dan insomnia juga berpengaruh terhadap distres psikologis, dimana semakin berat insomnia maka akan semakin tinggi distres psikologis, dan semakin tinggi tingkat penghasilan maka semakin ringan distres psikologis.

#### B. Saran

1. Bagi tenaga medis di Puskesmas Ngemplak 1, agar melakukan psikoedukasi tentang kesehatan mental dan perubahan-perubahan yang mungkin terjadi pada wanita dalam masa perimenopause, serta edukasi terhadap masyarakat umum tentang hubungan antara penerimaan diri dengan distres psikologis dan edukasi tentang pentingnya pola pengasuhan yang baik sedari dini terhadap anak, supaya bisa terbentuk kepribadian dan penerimaan diri yang baik sehingga mengurangi kejadian distres psikologis.
2. Bagi dokter yang bertugas di FKTP tingkat 1 agar melakukan skring rutin terutama pada wanita usia 45-55 tahun sebagai antisipasi terhadap terjadinya kasus gangguan mental seperti gangguan cemas dan depresi.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian lanjutan dengan subyek penelitian yang berbeda dalam hal latar belakang budaya, sosial kultural, agama dan ras pada wanita dalam masa perimenopause, serta penelitian tentang intervensi yang sesuai pada populasi ini untuk mencegah dan mengurangi kejadian distres psikologis.